

Ruaudin **Assos** **Forum** **DES ASSOS** **2026**



VENDREDI 4 SEPTEMBRE DE 17H À 20H
GYMNASE VINCENT COLLET | RUE DES SPORTS

ANIMATIONS | STANDS | BUVETTE

Mairie de Ruaudin - 02 43 75 75 75 - www.ruaudin.fr

Buvette tenue
par le Comité
de Jumelage



PLAN D'INSTALLATION FORUM ASSOCIATIONS - Vendredi 4 sept 2026 (17 h à 20 h)



**ENTRÉE
SORTIE**

**ESPACE
REPAS**

TENNIS

**TENNIS
DE
TABLE**

BADMINTON

**HAND
MULSANNE**

BASKET

FOOTBALL

JUDO

**SAVATE
ECHECS**

SOLID'R

**CONSEILLERS
NUMERIQUES**

ESPACE DEMONSTRATION

17 h 15 - SAVATE
17 h 35 - BASKET
17 h 55 - TENNIS DE TABLE
18 h 15 - FORM DANCE
18 h 55 - RSL
19 h 15 - BAD
19 h 35 - JUDO

**ECOLE
MUSIQUE**

**COMITE
DES
FETES**

INSPIR'

**RUAUDIN
SANTÉ
LOISIRS**



De porte à porte
DESIGNER D'INTERIEUR

**COMITE
JUMELAGE**

**AMICALE
ECOLIS**

AIPE

**PATRIMOINE
ET LAVOIRS**

**ESPACES
NATURELS
RUAUDINOIS**

**AMICALE
DES
JARDINIERS**

**GENERATIONS
MOUVEMENT**

TRIBUNES

**ENTRÉE
SORTIE**

(plan et informations non contractuels)





Chères Ruaudinoises,
chers Ruaudinois,

Nos associations sont le cœur vivant de Ruaudin. Multiples, diverses, créatives, elles rassemblent les générations, ouvrent des portes et donnent du sens à notre vie commune. Elles permettent à chacun de s'engager, de découvrir, d'apprendre, de transmettre.

Derrière chaque activité, chaque événement, chaque projet, il y a des bénévoles. Des femmes et des hommes qui donnent de leur temps, de leur énergie, de leur cœur. Souvent discrets, toujours présents, indispensables. Leur engagement est un trésor pour notre commune.

Le Forum des Associations est l'occasion de leur témoigner toute notre reconnaissance, mais aussi d'accueillir celles et ceux qui souhaitent rejoindre cette belle dynamique. Chaque Ruaudinois peut y trouver une place, un rôle, un projet à partager. Un sourire, une inscription, un coup de main ponctuel ou régulier : tout compte, tout enrichit notre vie collective.

La municipalité tient à remercier chaleureusement l'ensemble des bénévoles et invite chacun à soutenir nos associations, à les rencontrer, à les encourager, à oser franchir le pas. Grâce à vous, Ruaudin reste un village dynamique où l'on vit bien ensemble.

Bien à vous.

Carole HEULOT,
Maire de Ruaudin





CONTACTS

Présidente

Pascale MASSOT

Tel : **06 08 57 93 42**

Trésorier

Lionel OZOUX

aipe.ruaudin@yahoo.com

TARIF

5 €





L'AIPE est l'Association Indépendante des Parents d'Elèves de Ruaudin. Notre association représente les enfants et leurs parents depuis 30 ans auprès de l'école et de la mairie.

L'AIPE, c'est une équipe de parents avec pour motivation principale de défendre les intérêts de nos enfants et suggérer des améliorations de leur environnement quotidien.

Durant toute l'année, l'AIPE joue un rôle actif en partenariat avec la mairie pour soulever des problématiques du quotidien et tenter d'y répondre collectivement. Les domaines sont divers et variés : moyens humains et matériels, périscolaire, cantine, gestion des rentrées et sorties d'école, ...

L'AIPE participe aussi à la vie de l'école en multipliant les échanges avec l'équipe éducative sans toutefois s'immiscer dans les projets éducatifs. Là encore, l'objectif est d'essayer de répondre à des interrogations, des problématiques main dans la main. Ponctuellement, l'AIPE peut solliciter l'inspection d'académie pour des sujets plus spécifiques.

Enfin, des parents peuvent nous contacter pour les aider sur des situations individuelles.

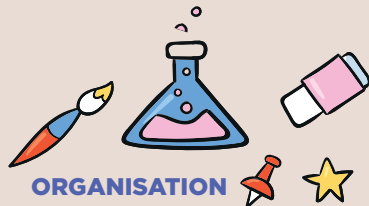
Les représentants des parents d'élèves sont élus par tous les parents au début de l'année scolaire. Nous invitons donc tous les parents intéressés pour consolider les liens avec la mairie et l'école dans le cadre de la vie éducative de nos enfants.

L'urgence de cette nouvelle année scolaire est le renouvellement de notre équipe, plus particulièrement au niveau de la maternelle.

Rejoignez-nous !

TEMPS FORT DE L'ANNÉE

- **Assemblée Générale** le 21 septembre à 20h30 salle des locaux culturels
- **Conseil d'école** à chaque trimestre (Novembre, Mars, Juin)



ORGANISATION

Chaque trimestre :

Rencontre des parents représentants :

chacun partage les difficultés du moment au gré des échanges.

C'est aussi un temps de discussion libre autour de la parentalité.

Préparation des questions à destination de la collectivité et de l'école.

Rencontre avec la collectivité :

échange sur le fonctionnement de l'école et du périscolaire mais aussi plus largement autour de l'enfance comme les moyens de garde du mercredi, ou des vacances...

Conseil d'école :

Rencontre entre l'équipe éducative, la collectivité et les parents.

Sont présentés les objectifs pédagogiques et les projets éducatifs. Chaque évolution du règlement intérieur est présentée et votée. L'équipe éducative pose également ses questions à la collectivité.

Culturel

AMICALE DES JARDINIERS



CONTACT

Président

Gérard CHEVÉE

Tel : **06 24 71 77 71**

TARIF

12 € par an



L'Amicale des Jardiniers de Ruaudin œuvre depuis de nombreuses années pour le fleurissement de la commune, avec pour objectif d'offrir aux habitants un cadre de vie agréable et fleuri tout au long des saisons.

L'association rassemble une petite douzaine de membres bénévoles, unis par leur passion du jardinage et leur attachement à la beauté de leur village. Chacun met à profit son temps et son savoir-faire pour entretenir massifs et espaces verts communaux. **Belle preuve de fidélité : notre doyen vient tout juste de fêter ses 92 ans !**

Au-delà de son rôle pour le fleurissement, l'Amicale est aussi un acteur important de la vie conviviale de Ruaudin.

Chaque année, elle organise deux rendez-vous très attendus : un repas au mois de mars, le midi, moment de partage entre les membres et leurs proches, et la traditionnelle choucroute en décembre, en soirée, où de nombreux Ruaudinois se retrouvent pour danser au son d'un orchestre.

Par son travail discret au service du fleurissement et ses temps forts conviviaux, l'Amicale des Jardiniers contribue chaque jour un peu plus à faire de Ruaudin un lieu où il fait bon vivre.



Notre Assemblée Générale 2026 s'est tenue le 11 janvier 2026 suivie de la remise des récompenses du concours des maisons fleuries. Il s'en est suivi le verre de l'amitié.

Liste des lauréats Maisons Fleuries 2025

5^e : M. et M^{me} BEURY
187 points

4^e : M. et M^{me} BERNARD
188 points

3^e : M. et M^{me} GEORGES
196 points

2^e : M. et M^{me} BOMER
202 points

1^{er} : M. et M^{me} DROUARD
220 points

Le 20 septembre 2025, l'Amicale des Jardiniers fêtait ses 50 ans. Moment très convivial partagé avec des anciens présidents et avec de nombreux ruaudinois.

Le 22 mars 2026 vous étiez très nombreux pour notre matinée dansante animée par l'orchestre de Cédric Saillard et Delphine Lemoine.

Les 12 et 13 mai nous avons comme habituellement fleuri notre commune en plantant de jolies fleurs dans les vasques sur les ponts et dans les jardinières.

Le jury pour le concours des maisons fleuries est passé **le 10 juillet 2026.**

Une sortie au zoo de THOIRY est prévue le 10 septembre 2026.

DATES À RETENIR :

12 décembre 2026

Soirée Choucroute, Orchestre Emily et Jérôme ORTET

10 janvier 2027

Assemblée Générale

Associatif

AMICALE DES ÉCOLES



CONTACT

amicaledesecolesruaudin72@gmail.com

Tel : **07 49 24 28 61**

COMPOSITION DU BUREAU

Présidente

Célia THIREAU

Vice-Présidente

Kathleen JARROT

Secrétaire

Aurélie MONTEIRO

Trésorière

Julie LAURENT



L'Amicale des écoles de Ruaudin réunit des parents bénévoles engagés pour soutenir les projets scolaires et contribuer à la vie de l'école.

Cette année, **27 parents se sont mobilisés autour de 11 événements**, avec l'aide précieuse de nombreux bénévoles lors des manifestations.

Vide-grenier, tournoi de pétanque, bourse aux jouets et aux vêtements, loto, ventes de chocolats ou de gâteaux Bijou : ces actions permettent de récolter des fonds tout en participant activement à la vie de la commune.

Les enfants sont au cœur de nos actions. Les bénéfices financent des sorties, des activités scolaires et des projets proposés par l'école, afin d'en réduire le coût pour les familles, voire de les rendre gratuits.

L'Amicale organise aussi des moments conviviaux, comme la soirée Ludykid offerte aux élèves ou le bal de promo des CM2, un temps festif attendu pour clôturer leur cycle élémentaire avec une remise de diplôme.

Que vous disposiez de quelques heures ponctuellement ou que vous souhaitiez vous investir davantage, rejoignez une équipe dynamique et bienveillante, mobilisée collectivement pour le bien-être des enfants de l'école de Ruaudin.

PLANNING 2026-2027

- **Forum des Associations :**
4 septembre 2026
- **Vide grenier :**
20 septembre 2026
- **Assemblée Générale :**
2 octobre 2026
- **Bourse aux vêtements et aux jouets :**
22 novembre 2026

Autres dates à venir...

RÉSULTAT 2025-2026

Bénéfice vide grenier 2025 :
5k€

Bénéfice bourse aux jouets,
vente de chocolat et vente
de boules de Noël : 1k€

Bénéfice vente de gâteaux
Bijou, pétanque et Dessin
d'école : 1.4k€

Bénéfice Loto : 1k€

Subvention à l'école : 8 585€



AS RUAUDIN



CONTACTS & INSCRIPTIONS

Co-présidents

Julien JODEAU

07 86 01 20 41

Arnaud CHAPUIS

06 17 42 15 10

Secrétaire

Pascal CHAPUIS

06 37 89 83 82

ENCADREMENT SPORTIF

Entraîneur général

Maxime QUANTIN

07 71 21 45 70

Responsable de l'École de Football

Clément LANDAIS

06 37 89 83 82

TARIFS

Baby-Foot	40 €
U6 à U9 (survêtement compris)	150 €
U11 à U13 (survêtement compris)	160 €
U15 à U17 (survêtement compris)	170 €
U18 • U19 • Seniors	
Vétérans	190 €
Mutation Seniors	84 €
Foot Loisir à 7	80 €
Dirigeants • Educateurs	
Animateurs	15 €

Réductions familles

-10 € sur la 2^e licence de la même famille

-15 € sur la 3^e licence de la même famille





L'AS Ruaudin, un club au cœur de la vie locale

Depuis 1960, l'AS Ruaudin contribue à faire vivre le sport et le lien social dans notre commune.

Plus qu'un club de football, notre association est un lieu d'apprentissage, de partage et de convivialité où chacun peut trouver sa place, du Baby-Foot aux Vétérans.

Avec près de 280 licenciés, l'AS Ruaudin accueille chaque saison des joueurs, joueuses, éducateurs, arbitres, dirigeants et bénévoles autour d'un projet commun : permettre à tous de pratiquer le football dans les meilleures conditions, en privilégiant le plaisir, le respect et l'esprit d'équipe.

Le fonctionnement du club repose sur un Comité Directeur de 20 bénévoles, organisé en plusieurs commissions (sportive, arbitrage, trésorerie, sponsoring, communication, événements et animation), qui travaillent tout au long de l'année pour assurer la gestion et le développement de l'association.

Nos équipes sont encadrées par des éducateurs motivés et, pour la plupart, diplômés, qui accompagnent les licenciés dans leur progression sportive mais aussi humaine.

L'AS Ruaudin poursuit son développement grâce à l'implication de ses bénévoles, au soutien fidèle de la municipalité, de ses partenaires et des familles. Ensemble, nous faisons vivre un club familial, dynamique et ambitieux, attaché aux valeurs de respect, de solidarité et de convivialité.

Rejoignez-nous !

De l'École de Football aux Vétérans, l'AS Ruaudin accueille chaque saison **près de 280 licenciés** dans une ambiance familiale, conviviale et passionnée.

Former, accompagner, partager... depuis 1960.



Sport

BAD'IN RUAUDIN



CONTACT

Présidente

Ludivine GASTEAU
badinruaudin@orange.fr
Tel : **06 88 90 58 41**

TARIF

45 € adhésion
2 séances / semaine

À ce prix-là...
il ne manque plus que vous !



Créée en 2019, l'association de Bad in Ruaudin est née de l'envie de partager ce sport dans une ambiance conviviale, respectueuse et accessible à tous.

Aujourd'hui, **notre club réunit entre 40 à 50 adhérents**, du débutant au joueur confirmé.

Chacun évolue à son rythme grâce à l'entraide et aux conseils des plus expérimentés, dans un esprit où le plaisir de jouer reste la priorité.

Au-delà des entraînements, nous organisons toute l'année des rencontres amicales avec d'autres clubs, des tournois internes et des séances « découverte » ouvertes aux familles et aux amis.

Ces moments permettent de progresser, de relever de nouveaux défis et surtout de partager de bons moments dans une ambiance chaleureuse.

Notre philosophie est simple : offrir à chacun la possibilité de pratiquer selon ses envies, que ce soit pour le loisir, le bien-être, la progression ou une pratique plus compétitive.

Plus qu'un club, notre association est un lieu de rencontres, de respect et de bonne humeur, où chacun trouve sa place.

Venez nous rencontrer et participer à une séance d'essai : nous serons heureux de vous accueillir !

CE SPORT EST FAIT POUR VOUS SI...

- Vous avez plus de 14 ans.
- Vous aimez bouger, rire et relever quelques défis.
- Vous acceptez que le volant soit parfois plus rapide que vous !
- Vous savez rire de vos loupés autant que célébrer vos beaux échanges.

CHEZ NOUS, VOUS TROUVEREZ AUSSI :

- Des rencontres amicales avec les clubs voisins.
- Des tournois internes.
- Des séances découverte en famille.
- Le traditionnel pot de l'amitié après l'effort.

Convaincu(e) ? Retrouvez-nous au Forum des Associations ou venez essayer une séance découverte !

Une question ? Contactez-nous par téléphone ou par mail.

**Lundi : 20 h 30 à 22 h 30
Samedi : 8 h 45 à 10 h 45**



Culturel

COMITÉ DES FÊTES & LOISIRS



CONTACTS

Présidente

Chantal RUDET

06 60 41 53 83

Trésorière

Sylvie LEFFRAY

cfl.ruaudin@gmail.com

RÉUNION D'INFORMATION
LE JEUDI 2 JUILLET À 19H00
SALLE DU CONSEIL
AUX LOCAUX CULTURELS

Cours de dessins
et peintures
Enfants
à partir de 6 ans
LE SAMEDI MATIN

DE 9H15 À 10H30 ET 10H30 À 11H45
LOCAUX CULTURELS DE RUAUDIN

LA RENTRÉE PROCHAINE

Exprime toi en couleur !!!

Pré-inscriptions et renseignements
au 06 60 41 53 86
ou par mail: cfl.ruaudin@gmail.com

Comité
des Fêtes & Loisirs
de Ruaudin



Le CFL prépare sa nouvelle saison !

Le FORUM approchant à grands pas, nous sommes actuellement en train de préparer la liste de nos différents cours et ateliers pour la saison 2026/2027. De belles nouveautés sont au programme, car cela nous tient particulièrement à cœur !

Retour sur une saison riche en événements :

Notre **Assemblée Générale** s'est tenue le 16 septembre 2025 et vous avez, comme d'habitude, été nombreux à y participer.

RUAUD'ARTS (11 et 12 octobre 2025) a rassemblé, comme chaque année, des membres adhérents de nos ateliers ainsi que des peintres et sculpteurs reconnus dans notre région. L'édition 2025 a notamment mis à l'honneur un sculpteur sur fer forgé, spécialiste des représentations animalières.

Halloween (31 octobre 2025) a offert un très beau moment de convivialité avec les enfants de Ruaudin, autour de nombreux jeux en bois mis à leur disposition.

Le Marché de l'Avent (30 novembre 2025) a connu un beau succès avec environ 45 exposants, répartis dans le gymnase et la salle polyvalente.

La Danse Bretonne (10 janvier 2026) a vu, pour la deuxième année consécutive, les Bretons du Mans venir animer un après-midi de danses en groupe. Vous avez été nombreux à venir vous essayer à ces chorégraphies conviviales.

Côté Théâtre (7 mars 2026), la troupe Les Bolides de Mulsanne nous a une nouvelle fois régales avec leur nouvelle pièce "Ceci n'est pas un hold-up".

Le Carnaval (8 mars 2026), sur le thème de l'Asie, a été marqué par un très beau char réalisé par notre équipe de bénévoles, ainsi qu'une magnifique barque utilisée pour brûler le traditionnel Monsieur Carnaval. De nombreux Ruaudinois costumés ont pu déambuler dans les rues de notre commune.

Enfin, les 55 ans du CFL (6 juin 2026) ont été une belle occasion de réunir les anciens présidents de l'association, depuis sa création en 1971.

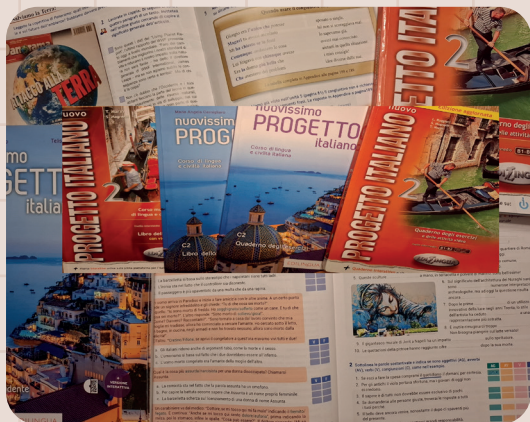
Toute l'équipe du CFL vous donne rendez-vous le 4 septembre 2026...

PROCHAINES DATES À RETENIR

- **FORUM**
4/09/26
- **SORTIE PUY DU FOU**
12/09/26
- **RUAUD'ARTS**
10 et 11/10/26
- **HALLOWEEN**
31/10/2026
- **MARCHÉ DE L'AVENT**
29/11/26

Culturel

COMITÉ DE JUMELAGE



CONTACT

ruaudinjumelage@orange.fr
Tel : **06 24 51 17 70**

COMPOSITION DU BUREAU

Président

Philippe PERRIER

Secrétaire

Céline BAUDET

Trésorier

Albert CARRERA

Membres

- Patrick CHEDANE
- Linda GUEPIN
- Flore MARTELLIERE
- Sylvie PERRIER
- Christine PICHOT

TARIF

12 € par famille par an



L'aventure du Comité du Jumelage a commencé en 2010, avec quelques Ruaudinois souhaitant créer un jumelage.

En juillet 2012, les premiers contacts ont débuté avec la commune italienne d'UGGIATE TREVANO, devenue depuis UGGIATE con RONAGO. C'est ainsi que le 9 novembre 2013 à Ruaudin et le 18 janvier 2014 à Uggiate-Trevano, Messieurs Alain DELAFOY et Fortunato TURCATO, Maires des deux communes, ont officialisé le jumelage en présence des représentants des équipes municipales, des associations et de nombreuses familles.

UGGIATE con RONAGO, est une commune du nord de l'Italie, dans la province de Côme en Lombardie, située à 40 km de Milan, à 15 km du lac de Côme et très proche des célèbres lacs du nord de l'Italie.

Depuis, tous les ans, un échange se déroule en alternance à RUAUDIN et à UGGIATE con RONAGO. Cet échange est, pour de nombreux Ruaudinois, l'occasion de revoir des familles italiennes qui sont aujourd'hui devenues des amies. Quelques-uns ont eu le plaisir de participer à trois rassemblements avec sept autres pays, dont un tournoi de foot pour des enfants de 9 à 11 ans qui restera inoubliable pour les jeunes de l'ASR.

Le Comité de Jumelage organise avec la Mairie, le mardi avant les 24H, «Les R'HUNAUDIÈRES», animation sur les voitures de prestige, de sport et de collection ainsi que sur les 24H, organisation soutenue par l'Automobile Club de l'Ouest.

Le Comité de Jumelage propose des cours d'italien et participe à de nombreuses manifestations de la commune comme le Téléthon.

LA SAISON PASSÉE

Tout au long de l'année, nous avons proposé **4 cours d'italien**. Ces cours sont assurés par Isabelle NOLAND, professeur d'italien de l'association DANTE ALIGHIERI. Pour l'année à venir, 4 cours seront de nouveau au programme (en fonction du nombre d'inscrits).

Le moment fort de l'année restera la venue de nos amis d'UGGIATE du 30 avril au 3 mai. C'est avec un très grand plaisir que nous avons accueilli un groupe de plus de 40 personnes. La découverte du château de Chaumont sur Loire et de ses magnifiques jardins, des visites locales, des moments en familles, la découverte du nouveau centre bourg et du parc des Douves étaient au programme.

Le mardi 9 juin, pour la 10^e édition, **les R'Hunaudières** mettaient à l'honneur «**L'Aventure Jean Rondeau**». Avec la participation des anciens pilotes Christine BECKERS, Anny-Charlotte VERNET et Oliver GAVIN, la présence de très nombreux exposants et plus de 400 voitures exposées ; le public était encore très nombreux.

Que vous soyez amoureux de l'Italie, de sa culture, de sa gastronomie, que vous souhaitiez apprendre l'italien, que vous ayez envie de participer aux R'Hunaudières ou si l'aventure de ces échanges vous tente, alors n'hésitez pas à prendre contact avec le Comité de Jumelage ou venez nous rencontrer au Forum des Associations.

Sport

ÉCHIQUIER RUAUDINOIS



CONTACT

Président

Philippe TAILLAND

06 11 68 33 93

philippetailland@yahoo.fr



Le Club d'Échecs de Ruaudin est affilié à la Fédération Française des Échecs depuis octobre 1999, à l'origine de quelques parties disputées entre passionnés au sein de l'école primaire.

Depuis, une équipe départementale a vu le jour et a participé aux championnats départementaux, puis régionaux. La saison passée, les joueurs ont fait le choix de rester en départementale afin d'éviter les longs déplacements.

Le club recherche aujourd'hui de nouveaux joueurs, débutants ou confirmés, qu'ils souhaitent jouer pour le plaisir ou pour la compétition. Les échecs sont en effet le seul sport où un adulte peut affronter un enfant en compétition sans être certain de l'emporter !

Pour tout renseignement, venez nous rencontrer au Forum des Associations.



L'ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT ARTISTIQUE DJANGO REINHARDT



CONTACTS

Directeur

Jérôme DUCHESNAY

Présidente

Martine CONTE (7^e adjointe chargée de l'action culturelle et festivités, de la bibliothèque et des associations culturelles de la ville de Mulsanne)

EEA Django Reinhardt

Arnage | Mulsanne |

Ruaudin | Coulaines | Yvré

l'Évêque

L'Eolienne - 67 rue des collèges 72230 ARNAGE

contact@eeadr.fr

<https://www.eeadr.fr/>

Tel : **02 43 21 44 55**

TARIFS

Soumis au quotient familial

(calculé avec l'avis d'imposition

2025 sur revenus 2024)

**Plus d'infos sur le site
internet de l'EEA.**



Créé en 1985, l'Établissement d'Enseignement Artistique (EEA) Django Reinhardt est devenu en 2013 une école dédiée à la danse, à la musique et au théâtre.

Géré par un Syndicat Intercommunal à Vocation Unique (SIVU) regroupant les communes d'Arnage, Mulsanne, Ruaudin, Coulaines et Yvré-l'Évêque, il accueille aujourd'hui près de 500 élèves encadrés par une équipe de 27 professionnels.

L'EEA propose un enseignement artistique accessible à tous les âges.

MUSIQUE

- Eveil musical (4 à 6 ans)
- Atelier découverte (6/7 ans)
- La formation musicale à partir du CE1

La pratique instrumentale à partir du CE1 : Violon, violoncelle, alto, flûte traversière, saxophone, trompette, piano, guitare classique, guitare électrique (à partir de 11 ans), guitare folk, guitare basse, percussions, batterie.

Les pratiques collectives : Ensemble vocal adulte « Mille Accords », orchestres à cordes (Cordelissimo et Viva Corda), atelier musiques actuelles, atelier musiques de chambre, ensemble de percussions...

DANSE

- Eveil danse (4 à 6 ans)
- Initiation danse (6 à 8 ans)
- Danse contemporaine
- Danse modern'jazz
- Zumba (à partir de 16 ans)
- Danse de salon

THÉÂTRE

- Atelier enfant (primaire, dès 8 ans)
- Atelier ado (collège)
- Atelier adulte

Au-delà des cours, l'EEA est un lieu de vie culturelle. Tout au long de l'année, les élèves participent à des concerts, spectacles, auditions, stages, rencontres et projets partenariaux qui valorisent leur apprentissage et contribuent au dynamisme culturel du territoire.

SAISON 2026-2027

**Reprise des cours :
lundi 14 septembre 2026.**

Pas de cours pendant les vacances scolaires (sauf exception).

2 cours d'essai sur dossier d'inscription transmis au secrétariat en amont

À noter :

Samedi 22 mai 2027, spectacle de danse modern'jazz des élèves de Ruaudin à l'Espace culturel Éolienne d'Arnage.

Cours de danse - Salle polyvalente, rue des Sports à Ruaudin

Lundi :

- Modern'jazz Inter 1 (6^e à 4^e)
18h15-19h30 ;
- Adultes débutants/inter
19h30-21h.

Mardi :

- Modern'jazz Moyen (CM1-CM2) 17h15-18h15 ;
- Adultes inter/avancés
19h15-20h45.

Mercredi :

- Éveil (MS-GS)
10h15-11h05 ;
- Initiation (CP-CE1)
11h05-12h05 ;
- Initiation (CE1-CE2)
16h45-17h45 ;
- Modern'jazz Inter+ (3^e-lycée)
17h45-19h15 ;
- Danse de salon
19h15-20h15.

Infos sur notre site.

Culturel

ESPACES NATURELS RUAUDINOIS



CONTACTS

Président

Claude ALLETON

06 80 44 71 62

Secrétaire

Michel LIBEAUT

06 85 67 89 16

www.espacesnaturelsruaudinois.fr

esp.nat.ruaudin@gmail.com

TARIF

**Adhésion : 15 € par an
pour le membre actif
Participation variable
suivant les ateliers**



Née de la volonté de protéger et de valoriser notre patrimoine naturel local, l'association Espaces Naturels Ruaudinois œuvre pour la préservation des milieux naturels qui font la richesse de notre territoire.

Notre association se donne comme objectifs :

- de participer à la préservation des milieux et espaces naturels du territoire et de Ruaudin en particulier,
- de contribuer à la sensibilisation à la nature et à l'environnement : mieux connaître pour mieux préserver,
- de participer, aux côtés des acteurs déjà présents dans ce domaine, à la valorisation du patrimoine et du savoir-faire du territoire.

Elle organise plusieurs rendez-vous réguliers dans le courant de l'année :

- **un atelier d'initiation** à la taille et à la greffe des arbres fruitiers,
- **la Randonnée du Muguet** (en collaboration avec Team Ruaudin Aventures pour les pratiquants du VTT),
- **ENTRE FLORE & NATURE**, moment de rencontre et de convivialité.

TOUT AU LONG DE L'ANNÉE, L'ASSOCIATION S'IMPLIQUE DANS :

- l'organisation de «ramar-chages» de déchets le long des chemins et routes de la commune,
- la participation à la journée citoyenne,
- l'entretien préventif et régulier des sujets plantés dans le cadre de l'opération «Un Bébé, un Arbre»,
- des actions solidaires, comme le Téléthon, aux côtés des associations ruaudinoises,
- l'entretien du balisage des sentiers de randonnées de Ruaudin, à la création desquels elle a contribué,
- avec l'aide des services de la commune, la mise en place d'expositions thématiques (zones humides, espèces exotiques envahissantes par exemple),
- la participation, au sein du milieu associatif, aux ateliers concernant la révision du SCOT du Pays du Mans (état initial de l'environnement, Trame Verte et Bleue).

PLANNING DES ANIMATIONS

- **Atelier d'initiation** à la taille et à la greffe des arbres fruitiers, en fin d'hiver,
- **Randonnée du Muguet** le premier week-end de mai,
- **ENTRE FLORE & NATURE**, moment de rencontre et de convivialité, le deuxième week-end d'octobre,
- **Création de décorations** de Noël lors d'un atelier fin novembre, le 28 en 2026.



EXPRESSION ARTISTIQUE RUAUDINOISE



CONTACT

Président

Jean-Marc ANEST

06 48 31 02 72

anestjm@orange.fr



Expression artistique ruadinoise est une association qui propose aux petits et grands des ateliers d'arts plastiques, animés dans une ambiance conviviale et sans esprit de compétition.

Peinture, dessin, céramique ou encore sumi-e : chacun peut y développer sa sensibilité artistique et progresser à son rythme, quel que soit son niveau.

Les 30 et 31 mai 2026, l'association a présenté au public les œuvres réalisées durant les ateliers hebdomadaires du mardi soir et du mercredi (matin et après-midi).

Ce sont ainsi 70 œuvres, mêlant des techniques variées : huile, acrylique, aquarelle, pastel, sumi-e et céramique, qui ont été exposées à la salle polyvalente de Ruaudin, témoignant du talent et de l'investissement des adhérents.

Une histoire riche de plus de vingt ans.

Créés en septembre 2001, les ateliers d'arts trouvent leur origine dans des mini-stages de trois après-midis, organisés pendant les vacances scolaires (Toussaint, février, Pâques). De 2002 à 2020, chaque stage était consacré à un peintre impressionniste différent, dans une démarche pédagogique tournée vers la découverte de ce grand courant artistique.

Au fil des années, l'offre s'est diversifiée : dès 2012, la céramique, la sculpture et la technique du sumi-e (encre chinoise) sont venues enrichir la palette des disciplines proposées aux ateliers.

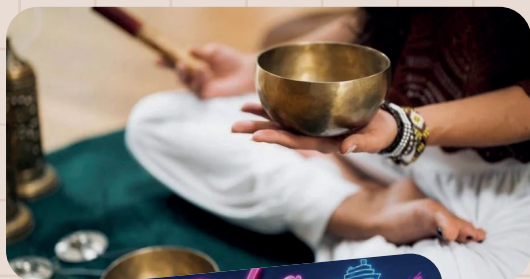
Une association portée par la passion.

À l'origine de cette belle aventure associative, Daniel Julien, animateur d'arts graphiques et plastiques, intervient toujours bénévolement auprès des adhérents. L'association est aujourd'hui présidée par Jean-Marc Anest.



Sport

FORM'DANCE



CONTACT

Présidente

Céline HERVE

06 84 05 73 40

formdance72@gmail.com

TARIFS

Cotisations à l'année :

Zumba adultes 165€

Zumba enfants 135€

Pilates de 185 à 195€

Hiit 110€

Yoga/pilates/bain sonore 165€



Form'Dance est une association sportive ruaudinoise proposant des cours de fitness et des événements ZUMBA. Elle propose ses prestations pour de gros événements sportifs comme le MSB, AFTERWORKS.

Form'Dance constituera également une équipe de femmes motivées pour représenter son association sur d'autres défis sportifs. Les cours sont encadrés par deux coaches diplômés d'état, Céline HERVE (référente Form'Dance) et Sanga DOUMBE.

Cette saison 2026/2027 s'annonce sportive et ensoleillée, Céline HERVE a été choisie pour représenter la zumba durant une croisière zumba en mai 2027. Des élèves se sont déjà inscrits pour profiter de cette expérience extraordinaire. Tout le monde peut s'inscrire, il reste encore quelques places, vous pouvez contacter l'association.

Voici les différents cours proposés :

- **ZUMBA** : travail cardio et affinement de la silhouette sur des rythmes latino ou du moment, tout en se défoulant et en s'amusant.
- **ZUMBA KIDS** : cours adapté aux enfants, suivi de chorégraphies et atelier de création de groupe.
- **PILATES** : renforcement des muscles profonds, affinement de la silhouette, lutte contre les problèmes d'arthrose et tendineux, rééquilibrage de l'intérieur du corps sur des exercices de respiration.
- **YOGA VINYASA/PILATES/BAIN SONORE** : Technique qui fusionne le travail des muscles profonds avec une respiration adaptée (pilates) et le travail de postures, concentration et bien-être intérieur.
NOUVEAU cette année : proposition de bains sonores pour voyager à l'intérieur de soi et enlever les blocages émotionnels.
- **HIIT** : Alternance d'un travail cardio et de renforcement musculaire par intervalles training.

NOUVEAUTÉ cette année : Soins énergétiques aux bols tibétains (quelques dates sur le lundi 12h30/13h30, voir dates*).

Le soin aux bols tibétains est une méthode de relaxation profonde utilisant les vibrations et les sons des bols chantant. Les fréquences sonores favorisent un relâchement physique et mental, invitant le corps à retrouver un état d'équilibre.

Bienfaits :

- Apaise le stress et l'anxiété
- Favorise une détente profonde
- Aide à libérer les tensions physiques et émotionnelles
- Améliore la qualité du sommeil
- Favorise la concentration et le recentrage
- Procure une sensation de bien-être et d'harmonie

PLANNING

• MERCREDI :

- 12h45/13h45 PILATES
- 13h45/14h45 ZUMBA ENFANTS
- 20h30/21h HIIT
- 21h/21h45 PILATES

• JEUDI :

- 18h25/18h55 HIIT
- 19h/19h45 PILATES
- 20h/21h ZUMBA
- 21h05/21h50 YOGA VINYASA/PILATES/BAIN SONORE

DATES ZUMBA PARTY :

- Samedi 7 novembre 2026
- Vendredi 29 janvier 2027
- Vendredi 9 avril 2027

*** DATES**

SOIN ÉNERGÉTIQUE BOLS TIBÉTAIN (bain sonore) :

- Places limitées, Sur réservation au 06 84 05 73 40 (horaire 12h30/13h30)
- Lundi 5 octobre 2026
 - Lundi 7 décembre 2026
 - Lundi 8 février 2027
 - Lundi 12 avril 2027

Culture!

GÉNÉRATIONS MOUVEMENT



CONTACTS

Présidente

Roselyne BEURY

06 78 77 62 10

roselyne.beury@orange.fr

Secrétaire

Jeannine PERRIGAULT

06 05 05 68 15

janiper@orange.fr

TARIF

Adhésion : 20€



Vous êtes à la retraite, vous vivez seul(e), ou vous avez simplement envie de rencontrer du monde et de partager des moments conviviaux ?

Notre association « GÉNÉRATIONS Mouvement » de Ruaudin vous ouvre grand ses portes et vous invite à nous rejoindre pour profiter, tout au long de l'année, d'un programme d'activités riche et varié.

Les amateurs de jeux se retrouvent un jeudi sur deux autour de cartes et de jeux de société. Pour les passionnés de pétanque, des rencontres sont proposées un jeudi sur deux, avec entraînements et concours (calendrier fourni).

Les amateurs de bowling se retrouvent les premier et troisième mercredis de chaque mois.

Nous organisons également des voyages, notamment via l'ANCV, ainsi qu'un pique-nique fin juin ou début juillet, un repas lors de notre loto en mars, et un repas de bûche en décembre.

Toutes ces activités sont portées par notre Conseil d'Administration, composé de 9 bénévoles dévoués.

Alors n'hésitez plus : venez nous rencontrer et rejoignez une communauté conviviale, active et chaleureuse !

PRÉVISIONS POUR 2027

- Notre **Assemblée Générale** en janvier
- Jeudi cartes et jeux de société, boules
- Bowling le 1^{er} et 3^e mercredi
- Notre Loto en mars
- Entraînement de pétanque avril
- Concours de pétanque juin
- Pique-nique juin ou juillet
- Repas Bûche décembre



Associatif

GO LA VIE

**VOTRE
PROCHAIN DON,
C'EST POUR
QUAND ?!**



DON DE SANG

EN 1H
j'ai sauvé
3 VIES

et **VOUS ?**
qu'attendez-vous ?

CONTACT**Présidente**

Stéphanie CABARET

06 71 53 63 68

golavie72@gmail.com

TARIF

**Pas d'adhésion,
que du bénévolat**



Prenez 1 heure pour sauver 3 vies !

Aujourd'hui, il n'existe aucun traitement ni médicament de synthèse capable de se substituer au sang humain et aux produits sanguins labiles (PSL), issus des dons de sang. Cet acte volontaire et bénévole est donc irremplaçable.

Notre association a été créée en 2016 afin d'aider l'E.F.S. (Établissement Français du Sang) dans l'organisation des collectes de sang sur Ruaudin.

4 collectes par an sont organisées à la Salle Polyvalente.

Prenez 1 heure pour sauver 3 vies !

1 heure, c'est le temps qu'il faut pour faire un don de sang et 3, le nombre de vies sauvées grâce à votre don. Et oui... lorsque vous faites un don de sang total, tous les composants sanguins sont prélevés en même temps et les 3 principaux sont utilisés (globules rouges, plasma et plaquettes). Le patient, lui, ne reçoit jamais la totalité de la poche prélevée lors du don, mais uniquement les composants qui lui sont nécessaires !

Donner son sang régulièrement, c'est important !

C'est un geste simple et rapide pour vous mais une aide précieuse pour les patients qui en ont besoin ! Maintenir les réserves de sang à un niveau suffisant est essentiel pour permettre à l'Établissement Français du Sang de répondre sereinement à la demande des établissements de santé... Maladies génétiques, cancers, hémorragies ou encore lors d'interventions chirurgicales, les préconisations d'utilisation ne manquent pas et sont souvent d'ordre vital pour de nombreux patients.

Un don de sang peut être réalisé en alternance d'un don de plasma en respectant un délai de quinze jours.

Pour faciliter votre venue, prenez rendez-vous sur le site dondesang.efs.sante.fr ou sur l'appli Don de sang !

POUR DONNER SON SANG, IL FAUT

- Être âgé de 18 à 70 ans
- Peser au moins 50 kg
- Présenter une pièce d'identité avec photo
- Bien s'hydrater et avoir mangé avant le don
- Pas sûr de pouvoir donner ? Faites le test en ligne

DATES À RETENIR DON DU SANG :

- Vendredi 5 février 2027
15h à 19h
- Vendredi 21 mai 2027
15h à 19h
- Vendredi 30 juillet 2027
15h à 19h
- Vendredi 5 novembre 2027
15h à 19h





CONTACTS

Présidente

Francine CLERC

06 70 02 75 77

Trésorière

Magali HORNYAK

06 21 31 77 73

association.inspir@outlook.fr

TARIFS

Cours de Sandra BENABENT

- Cotisation annuelle
de 132 € pour 1 cours
hebdomadaire d'1 heure

- Cotisation annuelle
de 236 € pour 2 cours
hebdomadaires d'1 heure

Cours de Béatrice REGNAUD

- Cotisation annuelle
de 143 € pour 1 cours
hebdomadaire d'1h15.



L'association INSPIR' a été créée en septembre 2020. A ce jour, elle est forte d'une centaine d'adhérents.

2 professeures diplômées proposent des cours de Santé du dos/Stretching/ Cardio et Tonicité musculaire dans la salle polyvalente.

Sandra BENABENT dispense 3 cours.

- cours Entraînement Cardio/tonicité musculaire : le mardi de 9h30 à 10h30
- cours spécifique Ecole du dos/ bases technique Pilates : le mardi de 18h15 à 19h15.
- cours Etirements / bases stretching-yoga : le jeudi de 9h30 à 10h30.

La méthode Ecole du dos/ posture et mobilité : les formations sur le CORPS et le MOUVEMENT, les entraînements réguliers au cours de sa carrière de danseuse permettent aujourd'hui à Sandra de proposer une pratique corporelle complète.

Celle-ci invite chacun à retrouver une qualité dans la mobilité quotidienne. Les exercices sont basés sur l'importance de la posture, la coordination des mouvements, la circulation des énergies, la respiration.

Par la détente articulaire, l'élimination des tensions, le renforcement des muscles profonds, les étirements, nous travaillons sur des points corporels essentiels permettant de retrouver plus de fluidité dans les mouvements de tous les jours.

Béatrice REGNAUD dispense 1 cours de renforcement musculaire/maintien musculaire (méthode douce).

Renforcement musculaire : le mardi de 20h45 à 22h. Béatrice fait travailler tout le corps en douceur afin d'acquérir un bon tonus musculaire. Les exercices proposés sont des mouvements de base de la culture physique fondés sur l'endurance et le cardio. Béatrice sait s'adapter afin que chaque personne progresse et se sente bien physiquement et mentalement.

FORUM DES ASSOCIATIONS

Nous serons présentes sur le forum. Les inscriptions pourront se faire lors du forum ou sur Hello Asso (à privilégier).

Toute nouvelle personne est bienvenue et peut demander des informations par mail à l'adresse suivante : association.inspir@outlook.fr ou par téléphone au 06 70 02 75 77.

Toute nouvelle personne peut s'essayer une fois sur le cours de son choix avant de s'inscrire pour l'année.

Les cours reprennent le mardi 8 septembre 2026.



**QRCODE du lien
pour Hello Asso**



Sport

JSR BASKET RUAUDIN



CONTACTS

Présidente

Sylvie FÉVRIER

Vice-Président

Richard LAJOINIE

Salle Vincent Collet,
Rue des Sports,
72230 Ruaudin
jsrbasket72@gmail.com
jsrbasket.wixsite.com/jsrbasket
06 81 94 14 50

TARIFS

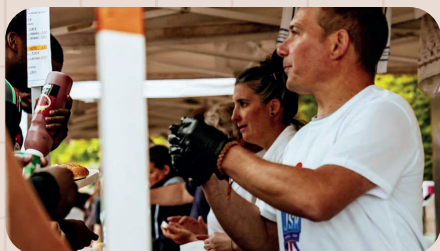
Catégorie 2026-2027

Prix de la licence

U7 (2020-2021-2022)	150,00 €
U9 (2018-2019)	160,00 €
U11 (2016-2017)	170,00 €
U13 (2014-2015)	180,00 €
U15 (2012-2013)	190,00 €
U18 (2009-2010-2011)	200,00 €
U21 (2006-2007-2008)	205,00 €
Séniors <2005	220,00 €
Loisirs (sans match)	115,00 €
Dirigeants	- €
Loisirs (corpos)	
(avec match)	135,00 €
Coachs seuls	35,00 €
MUTATION U14 et plus	60,00 €

Réductions

Coach-Joueur	-30 €
2 licences	-40 €
3 licences	-80 €
4 licences	-120 €
Chèque vacances acceptés	





Fondée en 1978, la Jeunesse Sportive de Ruaudin (JSR) Basket est aujourd'hui l'un des clubs majeurs du basketball sarthois, distinguée par le label 3 étoiles EFMB.

Née comme section basket de l'Amicale des Écoles de Ruaudin, elle s'est structurée en 1994 avec la création de commissions dédiées, permettant à chaque bénévole de trouver sa place.

Le club propose des équipes pour toutes les catégories d'âge, des U7 aux seniors, en passant par de nombreuses équipes féminines et masculines engagées en championnats régionaux et départementaux.

Porté par une équipe dévouée de dirigeants, d'entraîneurs et de bénévoles passionnés, le club met au coeur de son projet l'engagement, l'esprit d'équipe et la convivialité.

Rejoindre la JSR, c'est intégrer une grande famille sportive où débutants et confirmés progressent ensemble, dans un environnement sain, formateur et chaleureux, au service du basket ruaudinois.

SAISON ET ÉVÉNEMENTS

Pour la saison 2026-2027

au gymnase Vincent Collet. Nos équipes, des U7 aux seniors, s'entraînent chaque semaine et disputent les championnats départementaux et régionaux les week-ends.

TEMPS FORTS À VENIR

Tournois jeunes, plateaux de découverte U7/U9,

matchs à domicile ouverts à tous, et le traditionnel tournoi de fin de saison.

Le club, labellisé 3 étoiles EFMB, organise aussi des moments conviviaux (loto, soirées, animations).

Résultats et calendrier complets sur notre site et nos réseaux sociaux.



Sport

JUDO KODOKAN



CONTACT

Président

Bertrand LANGEVIN

07 86 41 48 27

kodokan.rm72@gmail.com

TARIF

**165 € pour l'année
(y compris la licence
fédérale)**



Créé en 1987, notre association propose des activités de promotion et de pratique du JUDO et des disciplines sportives régies par la Fédération Française de Judo et Disciplines Associées (F.F.J.D.A.).

Nous accueillons les enfants à partir de 4 ans et les adultes sur les dojos de Mulsanne et de Ruaudin. Le Club est ouvert à tous quelque soit le lieu de résidence. Les cours d'éveil judo pour les 4-6 ans consistent de façon ludique à appréhender la motricité, l'équilibre, la coordination, l'opposition dans le respect du code moral du judo. Pour les plus grands, notre partenariat avec les clubs du Mans permet de proposer plusieurs entraînements par semaine.

Dans une approche de Sport Santé, le KODOKAN propose des cours de TAÏSO pour les adultes, à partir de 14 ans. Le Taïso, qui signifie «préparation du corps» en japonais, est une pratique de remise en forme inspirée des exercices traditionnels. Contrairement au Judo, le Taïso se concentre sur le développement physique général sans technique de combat. Adapté à la condition physique de chacun, le taïso est idéal pour garder la maîtrise de son corps et même regagner en qualité musculaire.

Le KODOKAN porte également la Section Départementale de SPORT ADAPTÉ qui nous permet d'accueillir des jeunes et adultes en situation de handicap mental ou psychique sur l'ensemble de nos cours en proposant des activités physiques et sportives adaptées. Nous accueillons également les judokas en parajudo. Les judokas inscrits dans la section adaptée s'illustrent depuis plusieurs années dans le championnat national.

Pour ses 40 ans, le KODOKAN vous réserve des surprises : nouveaux créneaux, nouveau Dojo à Ruaudin, des animations et sorties...

Envie d'essayer le Judo ou le Taïso ? Les essais sont libres et gratuits toute l'année

À très vite sur les tatamis !

RÉSULTAT SPORTIF 25-26

Mathias LUBET est champion fédéral junior en judo adapté

PLANNING DES COURS POUR LA SAISON 2026 - 2027

- Mardi 18h - 19h - Mini Poussin
- Mardi 19h15 - 20h15 - Taïso

Emmanuel Egon

Lieu : Dojo de Mulsanne jusqu'à la Toussaint puis Dojo de Ruaudin

- Mercredi 18h - 19h - Éveil
- Mercredi 19h15 - 20h15 - Adultes Taïso

Henri Brichet

À partir de la Toussaint à Ruaudin

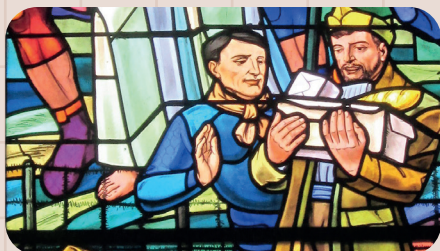
- Vendredi 17h30 - 18h30 - Éveil
- Vendredi 18h30 - 19h30 - Poussin et +

Loukia à Mulsanne



Culturel

PATRIMOINE ET LAVOIRS EN SARTHE



CONTACT

Présidente

Janine CHARTIER

18, route du Mans

72230 RUAUDIN

02 43 75 71 25

06 32 13 59 56

connaître.lavoirssarthe@orange.fr

TARIFS

Adhésion 5€

Adhésion de soutien 10€

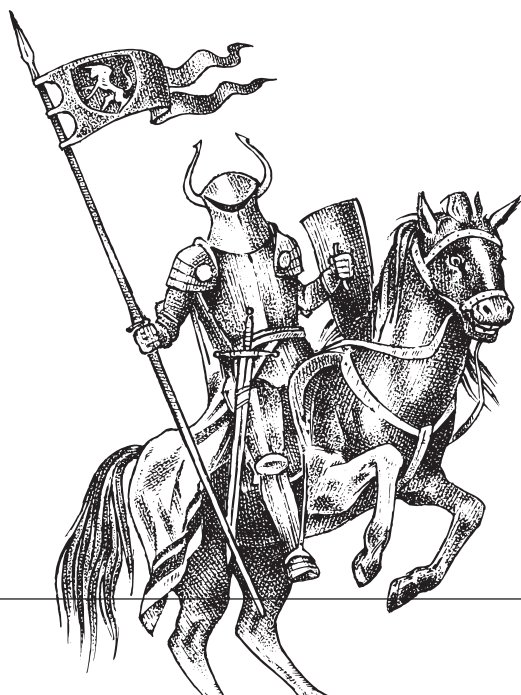


L'association Patrimoine et Lavoires en Sarthe a été créée en 2019 pour élargir son périmètre de recherche à l'ensemble du patrimoine des communes sarthoises après le succès du livre « Lavoires en Sarthe ».

Les Prisonniers de Guerre 1939-1945 de la Sarthe

1 800 000 soldats furent faits prisonniers par les Allemands en mai-juin 1940. Environ, un million de jeunes hommes vont passer 5 ans de leur vie, prisonniers dans des stalags, travaillant dans des kommandos.

La Relève puis le Service du Travail Obligatoire ont été mis en place par l'État Français afin de répondre aux exigences de l'occupant qui, en échange, a rapatrié un petit nombre de ces soldats.



VOUS POUVEZ APPORTER VOS CONTRIBUTIONS À CES RECHERCHES

Un groupe a tenu sa première réunion le 6 juillet 2026 pour explorer les différentes facettes de cette recherche : les archives départementales, municipales, les organisations d'anciens combattants, les témoignages publiés, les objets fabriqués pendant la captivité, les lettres reçues par les familles, l'organisation d'envoi de colis...

Votre père, grand-père, oncle, cousin... ont été prisonniers ou ont été requis au STO, se sont évadés pour rentrer et ont dû se cacher, tous ces récits de vie (même très partiels) apportent une meilleure connaissance de cette période de notre histoire. Beaucoup de Prisonniers se sont tus après être rentrés chez eux à partir de mai 1945, alors tous les témoignages sont importants.

Vous pouvez nous contacter

- lors de la journée des associations
- sur l'onglet contact du site « Patrimoine et Lavoires en Sarthe »
- par téléphone ou message

RUAUDIN SANTÉ LOISIRS



CONTACTS

Présidente

Dominique DORLÉANS

06 16 89 38 77

Gym Senior

Jacques MALOCHET

06 48 38 20 86

Qi Gong

Dominique DORLÉANS

06 16 89 38 77

Shiatsu

Jérémie BAUDET

06 28 05 67 09

Yoga

Béatrice BLIN

06 76 81 44 40

<https://ruaudinsanteloisirs.wixsite.com/website>

TARIFS

Droit d'entrée 10€
obligatoire pour tout
nouvel adhérent

Gym Senior

1 cours par semaine 110 €

Chèque vacances 114 €

Le 2^e cours

ou 2^e membre

d'une même famille 90 €

Chèque vacances 93 €

Qi Gong - Shiatsu - Yoga

1 cours par semaine 160 €

Chèque vacances 165 €

Le 2^e cours

ou 2^e membre

d'une même famille 140 €

Chèque vacances 144 €



Gym Senior

Charlène KARSENTI

Gym adaptée aux seniors. Série d'exercices pour renforcer la masse musculaire, conserver ou apprendre l'équilibre ainsi qu'une certaine mobilité articulaire.

Les séances qui sont proposées consistent en des enchaînements de mouvements qui amènent à travailler la coordination, le cardio-vasculaire et atteindre une certaine précision des gestes.

Qi Gong

Jacky DORLÉANS | Delphine RAGUENEAU

Trouvez la détente et le calme intérieur

Enchaînement de mouvements souples, lents et harmonieux nécessitant une certaine concentration. Également associés à la respiration, ces exercices renforcent le corps et développent notre vitalité. Accessible à tous et à tout âge de la vie, il ne nécessite pas de conditions particulières. Découvrez cette pratique ancestrale pour développer votre force intérieure et maîtrisez votre énergie vitale.

Shiatsu

Jérémy BAUDET & Gilles PETAGNA

Prendre en main sa santé en recevant et en donnant un shiatsu.

Au cours d'une séance, vous êtes guidé-e par deux animateurs pour donner des successions de pressions et relâchements sur le corps en suivant les trajets des méridiens d'acupuncture.

Cette technique se pratique en vêtements souples sur futon ou table de massage.

Yoga

Corinne DUBOIS | Morgane DELARUE

Joyau de l'Inde, le Yoga est une science intemporelle et universelle dont la richesse réside dans le fait qu'il est possible de trouver une pratique adaptée à chacun.

Au fil de l'année, les séances vont se tourner vers le développement de la subtilité des postures et de la respiration.

PLANNING DES COURS POUR LA SAISON 2026-2027

Gym Senior (durée : 1h00)

- Lundi 10h45 – 11h45
- Jeudi 10h45 – 11h45

Qi Gong (durée : 1h15)

- Lundi : 18h00 – 19h15
19h30 – 20h45 | 21h00 – 22h15
- Mercredi : 10h30 – 11h45
17h30 – 18h45 | 19h00 – 20h15

Shiatsu (durée : 2h00)

Dans la salle 02 des locaux culturels, en attendant le nouveau dojo :

- Jeudi 19h30 – 21h30
- Vendredi 17h30 – 19h30

Dès qu'on aura accès au nouveau dojo (dans les locaux de l'ancienne bibliothèque municipale) :

- Lundi 19h00 – 21h00
- Vendredi 17h30 – 19h30

Yoga (durée : 1h00)

- mardi : 19h00 – 20h00
- Jeudi : 17h00 – 18h00 (sous réserve d'un nombre suffisant de participants) | 18h15 – 19h15

Stages fréquents le samedi matin



Sport

SAVATE RUAUDIN



CONTACT

Président

Christophe BOCQVEL LOMENECH

06 05 02 38 53

savateruaudin72@gmail.com

TARIF

120 € par famille par an



L'art de la boxe française dans une ambiance familiale.

Installé à Ruaudin depuis 15 ans, le club Savate Ruaudin incarne à la perfection les valeurs de la boxe française.

Plus qu'une simple structure sportive, cette association portée par des bénévoles passionnés est un lieu d'échange, de dépassement de soi et de convivialité. L'accès est ouvert à tous les profils, à partir de 10 ans.

La savate est une discipline complète qui allie fluidité, précision des poings et agilité des pieds, en suivant les 4 piliers de la boxe française : éthique, esthétique, éducatif et efficace.

Au complexe de La Papinière, l'équipe propose des entraînements rigoureux et adaptés. Les lundis et jeudis, les séances répondent aux objectifs de chacun : les débutants et les pratiquants « loisir » s'initient aux bases, tandis que les compétiteurs perfectionnent leur endurance et leur coordination.

L'esprit du club repose sur un encadrement bienveillant où le respect et la sécurité sont primordiaux. Les moniteurs diplômés partagent leur savoir-faire, permettant aux adhérents de se défouler tout en sculptant leur endurance.

L'association continue de grandir et d'attirer de nouveaux passionnés. Que ce soit pour la compétition ou la forme, le club de Savate Ruaudin offre à chacun le terrain idéal pour progresser à son rythme.

PLANNING DES COURS POUR LA SAISON 2026-2027

Nous avons 2 séances par semaine avec 2 horaires suivant le niveau.

Le lundi et le jeudi de

- 19h à 20h pour la section loisir
- 19h30 à 21h pour la section des confirmés

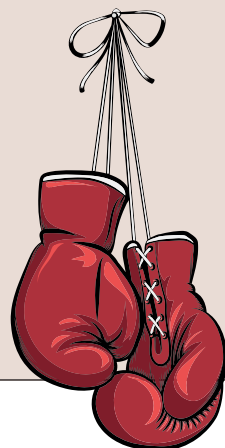
Nous prenons les enfants à partir de 10 ans, pas d'âge limite.

LES COMPÉTITIONS SPORTIVES

Les compétitions se font sous forme d'assauts sur la base du volontariat, aucune compétition obligatoire.

L'année dernière nous avons fait 4 déplacements pour des interclubs.

- 2 en novembre à Riaillé (49) et à Joué les tours (37)
- 1 en février à Ruaudin (72)
- 1 en avril à Joué les tours (37)



Associatif

SOLID'R

CONTACT

Péggy CHEVALLIER
06 86 57 82 31
 peggy.chevallier72@gmail.com

COMPOSITION DU BUREAU

Présidente

Péggy CHEVALLIER

Secrétaire

Patricia CHEDANE

Trésorière

Sylvie LEFFRAY



SOLID'R (Solidarité Ruaudin) est née en mai 2024.

Elle a pour objet d'organiser des manifestations culturelles et sportives, des actions, des défis, des festivités, des concours, des spectacles, de communiquer, **d'aider et de collecter des fonds qui seront versés pour tout ou partie à des associations pour lutter contre la maladie et soutenir la recherche ainsi que les familles des malades.**

SOLID'R comprend 9 membres actifs et est soutenue par de nombreux bénévoles.

L'année écoulée s'est bien passée. Elle s'étend d'avril 2025 à mars 2026.

L'ensemble des manifestations et activités se sont bien déroulées.

Deux grands moments ont ponctué l'année :

Le premier est le soutien à la ligue contre le cancer en organisant en octobre une marche rose ainsi qu'une sophro-balade.

Le second est l'organisation du TÉLÉTHON qui a eu pour thème « Booste ton Téléthon ».

De nombreuses associations Ruaudinoises se sont mobilisées et ont soutenu cette cause, soit en organisant en autonomie une manifestation, soit en venant prêter mains fortes à SOLID'R ou bien encore en faisant un don.

SOLID'R a ainsi remis

- 8 602.87€ au Téléthon

- 1 075 € à la Ligue contre le Cancer

Soit 9 677.87 € !!!

Grâce à cet élan de générosité et de partage nous avons, tous ensemble, contribué à :

- guérir les maladies rares,
- accompagner les familles,
- faire avancer la recherche.

DATES À RETENIR :

- **Vendredi 4 septembre**
Forum des associations
- **Dimanche 20 septembre**
Vide grenier
- **Dimanche 29 novembre**
Marché de l'avent
- **Jeudi 3 décembre**
Lancement Téléthon
- NOUVEAUTE
Vendredi 4 décembre
Marche Solid'R Lumineuse
Téléthon
- **Dimanche 6 décembre**
Un Téléthon « RENVERSANT »

Vous pouvez nous soutenir en nous aidant dans l'organisation de nos actions et/ou en faisant un don à SOLID'R pour l'aider dans son fonctionnement.



Sport

TC RUAUDIN



CONTACTS

Président

Olivier CLERGEAUD

06 79 27 87 35

Éducatrice

Laurence LE CREN

06 34 96 92 22

Éducateur

Pierre PORTIER

06 72 04 92 45

tc.ruaudin@fft.fr

TARIF





Le TC Ruaudin est un club à taille humaine avec de vraies valeurs de partage et de solidarité. Adhérer au TC Ruaudin, c'est rejoindre un club familial dans lequel vous trouverez votre place, que ce soit en loisir ou en compétition.

En constante progression depuis les dernières années, nous accueillons aujourd'hui 164 adhérents, dont environ 30% de jeunes pratiquants. De 5 ans à 80 ans, tous nos joueurs sont des amoureux du jeu et des valeurs du tennis.

Au niveau des infrastructures, le club dispose de **deux courts couverts en résine et deux courts extérieurs en béton poreux**. Chaque adhérent possède un compte pour réserver une heure de 8h00 à 22h00, 7/7 en fonction des créneaux disponibles.

Les entraînements sont animés par nos deux éducateurs, brevets d'état, Laurence et Pierre qui assurent environ 23H de cours par semaine sur 30 semaines.

Pour la compétition, le club est composé d'une équipe senior femmes, de quatre équipes seniors hommes ainsi que deux équipes seniors +. L'équipe senior n°1 évolue en régional 3, celle des seniors +35 en régional 2.

En championnat de printemps, nous avons également des équipes jeunes engagées.

Depuis la saison 2024-2025 nous avons une section tennis fauteuil avec des adhérents qui participent aux championnats inter-régionaux.

Le TC Ruaudin propose également lors des vacances, des stages de perfectionnement aux enfants. C'est l'occasion de se retrouver en petits groupes et de progresser au travers de jeux ludiques et d'exercices techniques.

PLANNING DES COURS POUR LA SAISON 2026-2027

- Lundi 17h00-19-00 : école de tennis
- Lundi 19h00-22h00 : adultes
- Mardi 19h00-22h00 : adultes
- Mercredi 10h00-18h00 : école de tennis
- Mercredi 18h00-21h00 : et adultes
- Jeudi 19h00-22h00 : adultes
- Vendredi : Créneaux Loisir
- Samedi 8h30-10h00 : adultes
- Samedi 10h00-12h30 : école de tennis
- Dimanche : championnat par équipe

LES RÉSULTATS SPORTIFS ET MANIFESTATIONS

Championnats d'hiver : l'équipe +35 accède à la Régional 2, les autres équipes se maintiennent.

Championnats de printemps : l'équipe 15/16 est championne de D2, l'équipe 3^e série championne de D1 !!!

Pour la saison prochaine, plusieurs tournois multi-chances seront organisés (hommes, femmes, tennis fauteuil) ainsi que des plateaux jeunes. Le tournoi Open sera reconduit pour la 4^e fois lors des vacances de Pâques.

Sport

TEAM RUAUDIN AVENTURES



CONTACTS

Président
Nicolas COUDREUSE
06 66 81 55 87
Secrétaire
Christophe VACONSIN
06 70 93 81 86
Trésorier
Jérémy BAUDET
06 28 05 67 09

<https://teamruaudinaventures.e-monsite.com/>
<https://www.facebook.com/RuaudinAventures>
https://www.instagram.com/team_ruaudin_aventures/
ruaudinaventures@yahoo.com

TARIF

Adhésion : 15€



Notre équipe est constituée de sportifs amateurs de Ruaudin et des alentours du Mans, mixant jeunesse et expérience.

Passionnée, authentique et humble, l'équipe a d'abord plaisir à rouler ensemble dans la bonne humeur.

En 2017, nous avons créé notre association afin de participer aux 24h vélo. Nous avons commencé à 6. Aujourd'hui, nous comptons une trentaine d'adhérents.

Aventures

Nous participons à des randos VTT, des randos cyclosportives.

Nous organisons en interne des sorties VTT, vélo, course à pied. Nous visitons des régions à vélo : l'Auvergne en avril 2025, la Bretagne en avril 2026.

Nous relevons des défis sportifs avec nos valeurs profondes qui sont l'endurance, l'esprit d'équipe et la solidarité :

- **7 participations aux 24h vélo Škoda ;**
- **4 participations aux 24h VTT du Bélinois.**

En collaboration avec l'association Espace Naturels Ruaudinois et la Mairie, nous organisons la Rando Muguet chaque dimanche matin suivant le 1er mai.

Nous avons des sponsors à notre écoute qui savent nous épauler et nous accompagner dans nos projets.

Alors, si tu aimes le vélo de route, le VTT, le Gravel, la course à pied et pratiquer ton sport dans la bonne humeur ; tu cherches la motivation pour tes séances ou tu veux découvrir de nouveaux parcours, alors n'hésite pas à nous rejoindre.

Adhérer à TEAM RUAUDIN AVENTURES, c'est l'opportunité de pratiquer toutes ces activités dans un groupe convivial, quel que soit ton niveau. Les adhérents ont accès à des groupes de discussion sur WhatsApp où il est facile d'être informé de toutes les activités, mais aussi d'être initiateur de sorties.

PLANNING DES ACTIVITÉS POUR LA SAISON 2026-2027

- Les mercredis à 18h : sortie route
- Les dimanches matins : sortie route et/ou VTT
- Les activités sont visibles sur notre groupe de discussion WhatsApp

ÉVÉNEMENTS

- Dimanche 02 mai 2027 : organisation de la rando du muguet (VTT - Gravel) chaque dimanche matin suivant le 1^{er} mai

RÉSULTATS SPORTIFS DE LA SAISON 2025-2026

4^e participation aux 24h VTT du Bélinois :

- 2^e place en catégorie Découverte
- 6^e place en catégorie entreprise



TENNIS DE TABLE RUAUDIN



CONTACTS

Président : Eric CHARLOT
Tel : **06 86 65 11 54**
ttruaudin@gmail.com

HORAIRES ENTRAÎNEMENTS

Entraînements adultes :

Mardi de 16h à 20h
Mercredi de 18h15 à 21h
(entraînements dirigés)
Vendredi de 16h à 20h30

Entraînements jeunes :

Mercredi de 14h à 15h30
(entraînement dirigé)
En fonction du nombre de
jeunes, un éventuel créneau
de 15h30 à 17h
Samedi de 10h30 à 12h
(entraînement dirigé)

Loisirs :

Mardi de 20h à 22h30
Vendredi de 20h30 à 23h

TARIFS

Jeunes (- de 15 ans) : 95€
Juniors à Vétérans : 110€
Loisir : 85€





Ping Ruaudin, on y joue bien.

Venez nous rejoindre !

En plus de ses bienfaits physiques et cognitifs (réflexes, cardio à faible impact, lutte contre le déclin cognitif), le tennis de table apporte de précieux atouts au quotidien : concentration, gestion du stress, et une vraie coupure après le travail ou l'école.

C'est aussi un formidable vecteur social et d'inclusion : l'un des sports les plus populaires et accessibles au monde, où un enfant de 10 ans, un jeune adulte et un senior de 70 ans peuvent s'affronter sur un pied d'égalité. Loin de se résimer à taper dans une balle, il demande une vraie finesse stratégique.

En résumé : un sport qui maintient le corps actif sans le traumatiser, aiguise l'esprit, booste le moral et brise l'isolement. **Débutant, pratiquant ou envie de t'y remettre : rejoins-nous !**

NOTRE SAISON SPORTIVE

Une première phase en demi-teinte, suivie d'une deuxième excellente. Le club alignait 7 équipes seniors départementales. En 1^{re} phase, l'équipe 1 est descendue de D1 en D2, et l'équipe 5 de D3 en D4. En 2^e phase, l'équipe 2 termine première de poule et accède en D1, une première, félicitations ! L'équipe 5 retrouve la D3. Bravo aux autres équipes qui se maintiennent.

Chez les benjamins/minimes, l'équipe 1 termine première. Plusieurs jeunes ont rejoint les seniors, et 3 intègrent la Sarthe Académie, vers le niveau régional voire national.

Nous regrettons d'avoir perdu des jeunes malgré une action en école primaire et les « tickets sport ». Une réflexion est en cours pour relancer cette dynamique.

Fait exceptionnel : 3 équipes premières de poule, sans pouvoir disputer les titres Sarthe pour cause de canicule.

NOS ANIMATIONS

En décembre 2025, une journée « **UltimatePing** », avec les clubs de badminton et basket, a permis de récolter des fonds pour le Téléthon, à renouveler.

Notre **galette annuelle** s'est tenue en janvier, réunissant adhérents, parents et jeunes.

Le 5 juin 2026, le club a accueilli l'**Assemblée Générale** du Comité Départemental de Tennis de Table, avec les représentants d'une cinquantaine de clubs sarthois, une belle vitrine pour le club et la ville. Merci aux bénévoles, et un merci particulier à la fleuriste « Fleur d'Arum » pour ses compositions offertes.

Merci enfin aux encadrants pour leur engagement chaque mercredi et samedi, ainsi qu'aux parents pour leur aide lors des championnats jeunes.

RÉSULTATS SPORTIFS DES SENIORS SUR 8 ÉQUIPES PAR POULE

- La D2-1 termine 2^e
- La D2-2 termine 1^{re} et monte en D1. Elle devait jouer les titres Sarthe
- La D2-3 termine 4^e
- La D3-4 termine 5^e
- La D4-5 termine 1^{re} et monte en D4. Elle devait jouer les titres Sarthe
- La D5-6 termine 7^e
- La D5-7 termine 8^e

POUR LES JEUNES EN BENJAMINS/MINIMES

- La D1-1 termine 1^{re}. Elle devait jouer les titres Sarthe
- La D2-2 termine 5^e

Lors du Forum des Associations, la Ville de Ruaudin accueillera

- **Le Mans Métropole**, pour la distribution gratuite de composteurs individuels de jardin (1 composteur gratuit par foyer).

- **La Setram**, avec son Agence mobile, pour tous vos besoins en tickets, abonnements et informations sur les transports.

PERMANENCES

Le vendredi 4 septembre
de 17h à 20h
FORUM DES ASSOCIATIONS, SALLE DES FÊTES

Les mercredis 16 et 23 septembre et 21 octobre
de 14h à 17h

**Les vendredis 18 et 25 septembre
et 2, 9 et 23 octobre**
de 16h à 19h

**Les samedis 19 et 26 septembre
et 3, 10 et 24 octobre**
de 9h30 à 12h30

Les lundis 21 et 28 septembre et 5 et 19 octobre
de 16h à 19h
SERVICES TECHNIQUES COMMUNAUX ROUTE D'ARNAGE

**Distribution gratuite
de composteurs individuels de jardin**
1 composteur gratuit par foyer



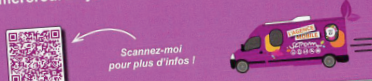
www.lemansmetropole.fr
Direction Gestion des Déchets et Propreté Urbaine
02 43 47 47 60

LE MANS Métropole

**Besoin d'un ticket,
d'un abonnement
ou d'une information ?**

**La Setram
sera présente à Ruaudin**
avec l'Agence mobile devant la Mairie
- de 10h à 12h -

- mercredi 25 février 2026
- mercredi 25 mars 2026
- mercredi 29 avril 2026
- mercredi 27 mai 2026
- mercredi 24 juin 2026
- mercredi 29 juillet 2026
- mercredi 30 septembre 2026
- mercredi 28 octobre 2026
- mercredi 25 novembre 2026



Scannez-moi pour plus d'infos !



LE MANS Métropole
COMUNICATON

SETRAM
LE MANS MÉTROPOLITAINE



BULLETIN DES ASSOCIATIONS DE RUAUDIN

Directeur de la publication : Carole HEULOT

Création : Sophie VERNEAU, Chargée de Communication

Impression : ITF Imprimeurs - 72230 Mulsanne - Tirage 1 650 ex.

Nous remercions Muriel PÉDÉMAS, adjointe à la Communication et les associations.

Crédit photos® : service Communication.